Comité d'**E**ducation à la **S**anté et à la **C**itoyenneté
« Volet Santé » du CESC

Collège Robert Lasneau
60 rue Dumont d'Urville
41100 Vendôme

Rédaction : Fabienne Anger, infirmière scolaire.

« RELAXSOM »

CARNET DE BORD

Support éducatif pour faciliter l'information entre élèves, parents d'élèves et enseignants.
Destiné en priorité aux classes de 6e
Utilisable / adaptable à d'autres niveaux. Non exhaustif du contenu des séances.

Fil rouge des séances « RelaxSom »…

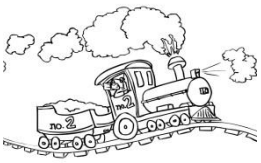
Mieux connaître son **corps** (jour ou nuit), observer et accueillir ses *sensations* et ses réactions
Repérer et développer ce qui va bien, c'est-à-dire en être conscient et mieux le savourer
Se libérer des tensions corporelles inutiles par différents mouvements, dont la respiration
Adopter certains réflexes-détente
Devenir plus attentif aux sensations *neutres*, surtout si l'**esprit** rumine du négatif
Renforcer / mémoriser des ressentis positifs par une concentration douce
Apprendre à reconnaître ses *émotions*, réactions souvent imprévues du **''cœur''**
Prendre du recul face à certains événements, et réduire l'influence d'idées contrariantes
Utiliser son imaginaire pour se rappeler des souvenirs agréables, ou préparer calmement des actions importantes à accomplir

NB : Compétences Psycho-Sociales mobilisées : conscience de soi, gestion du stress / des émotions.

Ed. 14 octobre 2014

« RelaxSom »

Outils pour mieux connaître son sommeil



Repérer ses propres SIGNES D'ENDORMISSEMENT

Certaines SENSATIONS signalent l'arrivée d'un **cycle de sommeil,** souvent appelé ‘‘un **train** de sommeil’’.

- A heure régulière, le soir… Passage des sensations de sommeil toutes les 1h30-2h.
- Seulement 5 à 10 mn pour ‘‘prendre le train’’ !! Et endormissement… plus FACILE.
- On peut le rater… et devoir attendre (1 à 2h) le prochain cycle si on veut dormir.

P.S : Besoin de dormir dangereux si on conduit !!
Impératif de faire une pause-sieste, seul remède à la somnolence.
1/3 accidents mortels est dû à la baisse de vigilance.

- ☐ Tête lourde / ‘‘qui tombe’’ / nuque raide / épaules crispées …
- ☐ Bâillements fréquents
- ☐ Picotement des yeux (plus secs) / yeux ‘‘qui pleurent’’ / réduction du champ visuel…
- ☐ Rêverie / déconcentration (relire 3 fois une phrase simple sans comprendre, par exemple)
- ☐ Refroidissement du corps / désir fréquent de changer de position, de se masser la nuque, la tête…
- ☐ Changement d'humeur (énervement, lassitude, envie de pleurer…)
- ☐ Autres :

Calculer sa QUANTITE DE SOMMEIL

Faire une moyenne, sur une semaine de vacances, pour connaître ses BESOINS réels de sommeil.

Nuits	Dim / L	L / Mar	Ma / Mer	Mer / J	J / V	V / S	S / D	Moyenne
Heure du Coucher								**Somme**
Heure du Réveil								**7**
Total sommeil en H et mn								

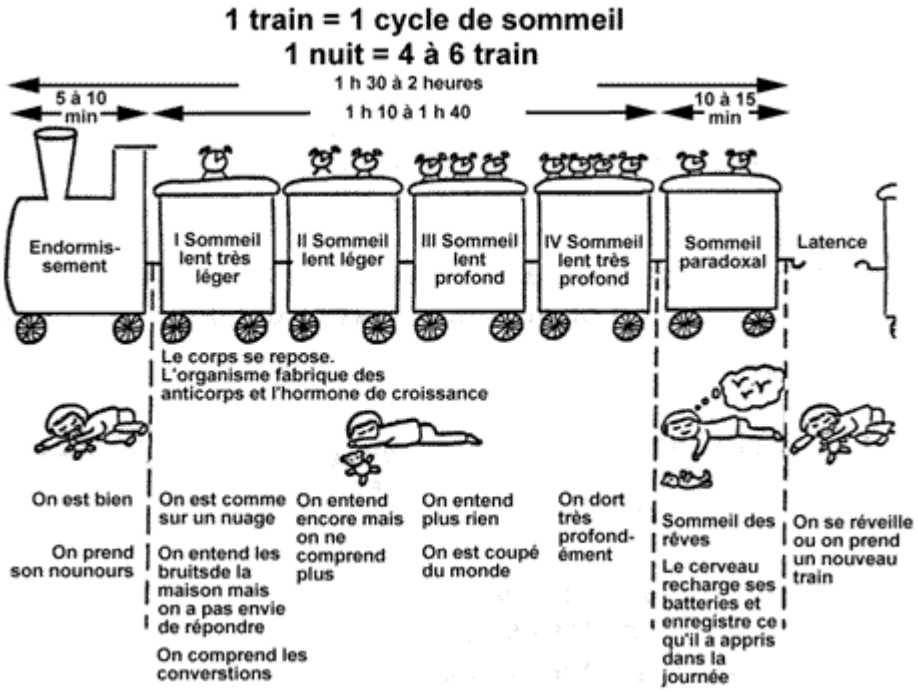
Plutôt au milieu des vacances. Noter pendant 7 jours.
Après dîner : **se coucher dès les premiers signes ressentis par le corps**. SANS attendre. Noter l'heure.
Le matin, réveil libre, SANS sonnerie, sortir du sommeil tout seul (spontanément). Noter l'heure.
Additionner le nombre d'heures dormies chaque nuit.
Diviser le résultat par 7 jours = Moyenne du besoin de sommeil par nuit.

Comparer avec une moyenne sur une semaine de travail.

Fabienne ANGER, Infirmière scolaire, certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tél : 02 54 23 64 22/20)
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tél : 02 54 77 28 15

NUIT DE REPOS… en résumé !

Le train du sommeil



(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)
Voir : http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php
In : Le sommeil, le rêve et l'enfant. M.J Challamel et M.Thirion, **1988**.
http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/listes/fr/1.php
Onglets : Articles FRançais / Initiation /

« UN BON REVEIL EST UN REVEIL QUI ARRIVE EN FIN DE CYCLE… »
Ou un réveil *spontané* survenant un peu avant la sonnerie du réveil… (Dr. L.Audouin)

SOMMEIL LENT 75%	SOMMEIL PARADOXAL 25%
visage inexpressif respiration lente et régulière pouls lent et régulier pas de mouvements oculaires tonus musculaire conservé activité électrique cérébrale de plus en plus lente et ample	visage expressif respiration rapide et irrégulière pouls rapide mouvements oculaires rapides verticaux et horizontaux tonus musculaire aboli paralysie activité électrique cérébrale rapide, intense

http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/etats.php

La **mémoire** des faits et savoirs a lieu pendant le sommeil lent **profond** (SLP), et l'**oubli** des informations inutiles. Il faut au moins 20mn en SLP pour que la consolidation de la mémoire s'enclenche. S'endormir grosso modo à la même heure aide le cerveau à faire démarrer rapidement les **2 premiers ''trains''** riches en SLP, en début de nuit.	La **consolidation des apprentissages** passe aussi par le sommeil paradoxal (SP ; ou REM : Rapid Eye Movement). Le SP favorise le tri et l'intégration des émotions, ou la **recherche** créative de solutions…. Ce stade est plus abondant **en fin de nuit.**

(15/01/2012, revu 14 octobre 2014)

Fabienne Anger, Infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

SOMMEIL… PLUS +

SOMMEIL… MOINS -

Connaître ses signes de sommeil (= porte d'entrée du sommeil) : attention relâchée, ou refroidissement, engourdissement général, paupières ou nuque lourdes, bâillements, etc.
S'endormir dans le calme = Activité tranquille ou relaxation pdt 30mn avant le coucher.
Exercice physique régulier en journée, (20mn de marche par ex.), en fin d'après-midi augmente la quantité de sommeil profond (récupérateur++).
Etirements, respiration profonde après l'activité (vélo, footing léger…) sont souhaitables.

Air pur et frais. Chambre non polluée (cigarette, parfums, désinfectants…) aérée tous les jours ; nuit = 17 à 19° maxi ; humidificateur si air trop sec.
Literie adaptée. 20cm de plus que sa taille. Le confort augmente le temps de sommeil, et réduit les retournements (réveils).

Manger tôt et léger le soir, plutôt des *glucides* favorisant l'endormissement (pain, pâtes, lentilles, fruits… légumes secs ou frais). Pas de protéines, sauf laitages (contiennent du tryptophane, tranquillisant naturel. Voir aussi : ananas, banane, datte, noix, laitue… Magnésium et vitamines B6, B9 activent l'assimilation du tryptophane).
Tisanes et lait sucrés sont bienvenus. Se brosser les dents après !
L'hormone de croissance est liée au sommeil profond, en début de nuit, (dans les 2 premiers cycles : elle aide à grandir, cicatriser, lutter contre les maladies…).

Se coucher et surtout se lever à heures régulières. L'heure du lever régularise le rythme veille-sommeil (effet synchroniseur). Raccourcir le temps au lit passé sans dormir ''renforce'' le sommeil.
Respecter le réveil spontané survenant un peu avant la sonnerie, d'autant plus si la nuit a été courte (cycles plus marqués). **Un bon réveil arrive en fin de cycle**. Encore amélioré par la chaleur (ex : boisson chaude au petit-déj, douche, habillement…)

Faire la sieste en début d'après-midi, (13-14h) en restant en *sommeil léger*, maxi 20mn, ou en simple repos musculaire ragaillardit corps et cerveau.
Le **''sommeil-flash''** démarre au moment où l'on ressent un *début* d'assoupissement, on se laisse aller jusqu'au moment où l'endormissement provoque un *relâchement musculaire involontaire*, (tête, membres), puis on se redresse et repart dans l'activité… On peut aussi ''récupérer'' en 3mn, par des respirations profondes, yeux fermés.

Laisser passer son heure de coucher oblige à attendre le prochain cycle.
Pas plus de 5 à 12mn (maxi 15mn) pour prendre son ''train'' de sommeil facilement…

Faire du sport après 18h (ou à 20h) réchauffe le corps. Or nous dormons plus facilement quand notre température interne descend, (après son maximum vers 17h).
Eviter aussi les bains chauds avant le coucher.
Bruit, effort de concentration, ordinateur, télé, conflits… retardent l'endormissement.
Une fois endormi, le bruit fragmente le sommeil, et agit sur le cœur (tension artérielle).
Eviter la lumière au coucher : lampadaires extérieurs ou veille des appareils (portables, diodes, télé…). Eviter les ondes d'un portable sur la table de nuit (perte jusqu'à 1h de sommeil). La lumière (bleue) des **écrans** retarde la venue du sommeil (mélatonine empêchée).

Les *protéines* (viandes), sauf œufs (= tryptophane, acide aminé essentiel), favorisent la vigilance.
L'*alcool* favorise l'endormissement, mais fragmente le sommeil par des (micro)réveils nocturnes.
Ne pas manger le soir peut provoquer l'insomnie.
Excitants (thé, café) peuvent favoriser l'insomnie, jusqu'à 20h *avant* le coucher, pour le café. Variations++.

Le manque de sommeil (5 à 8h par nuit) **stimule l'appétit et la prise de poids,** quand le besoin de sommeil n'est pas respecté.

La ''grasse mat'' après 9h30-10h retarde le moment de l'endormissement et perturbe les cycles de sommeil (lumière matinale régulatrice).
De trop longs moments passés au lit sans dormir (télé, repas, travail sur ordinateur) fragmentent et allègent le sommeil. **Si l'on ne s'endort pas, mieux vaut se relever que de s'énerver**… à chercher son ''train'' de sommeil !

Au-delà de **30mn de sieste**, le corps entre en *sommeil profond* et le réveil est **pénible**, parfois nauséeux. On peut aussi se réveiller ''mal fichu'' si la sieste a démarré trop tard par rapport à l'envie de dormir…
Pas de sieste pour les insomniaques ! (souvent soignés par réduction des heures passées au lit, en ''concentrant'' leur sommeil sur une durée plus courte pour améliorer sa qualité).

Fabienne ANGER, infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie /CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

SOMMEIL… PLUS +

SOMMEIL… MOINS -

Un long dormeur a besoin de *plus de 9h* de sommeil par nuit (parfois 12h). - Dormir peu est mal supporté - En week-end ou en vacances il augmente sa durée de sommeil -Parfois il limite ses sorties en soirée en fonction de son besoin ressenti - Dans un groupe il est le dernier levé.	Pour **un court dormeur** *6h de sommeil* par nuit suffisent, voire moins (min ''record''=3h30). - Il est assez en forme après une nuit de 3h même si d'habitude il a besoin de 6h. - En vacances, il ne dort pas beaucoup plus, moins de 8h lui suffisent - Dans un groupe, il est souvent le premier levé, car il n'aime pas rester au lit.

POUR LES PARENTS… AVEC LEURS ENFANTS : Sites Internet - Bibliographie

INSV = Institut National du sommeil et de la vigilance. (7 rue Corneille, 75006 Paris).
Des guides à télécharger *gratuitement*, et **un jeu** « des 7 erreurs » dans la chambre à coucher sur :
http://www.institut-sommeil-vigilance.org/insv-pages/sommeil-en-pratique.php#Prat-02

Le réseau Morphée (prise en charge des troubles à Garches, 2 grande rue 92380) propose questionnaires d'étude du sommeil, évaluation de vigilance (cf. conduite auto), grille d'observation… et **vidéos** à télécharger *gratuitement*, page d'accueil : http://www.reseau-morphee.fr/
Explications détaillées mais accessibles sur l'organisation du sommeil :
http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/lorganisation-du-sommeil

Le centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris, sur son site, propose définitions et outils pour reconnaître les troubles du sommeil : http://www.sommeil-vigilance.fr/troubles/troubles0.html

Enquêtes en milieu scolaire, conseils gratuits pour mieux dormir, et des informations commerciales (commandes de documentations) sur le site d'**Eric Mullens** : http://eric.mullens.free.fr/hyg-f.htm

Sommeil et médecine générale, du **Dr Guilhem Pérémarty,** généreux, précis et souvent drôle… http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?article163 (page relaxation)

Site canadien, généreux (copyleft), passionnant, documenté++, « le cerveau à tous les niveaux » http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_11/d_11_p/d_11_p_cyc/d_11_p_cyc.html (thème sommeil).

Revues :

La Recherche, « Sommeil et rêves, ce que révèlent les neurosciences », juil-août 2011.
Sciences et Avenir, « Les mystères du sommeil, Grande enquête pour mieux dormir », Sept. 2006.
Et « Spécial sommeil, les dernières découvertes » N°804 – Février 2014.
Sciences et Vie : Hors-Série « Mystères du sommeil ». N°262, mars 2013. Et « Cauchemars enfin expliqués », N°1162, juillet 2014.
Sophrologie, Pratiques et perspectives : « Apprivoiser le sommeil ». N°1, oct-nov 2013.
60 millions de consommateurs, « Bien dormir mode d'emploi », HS N° 175, oct-nov 2014.

Livres :

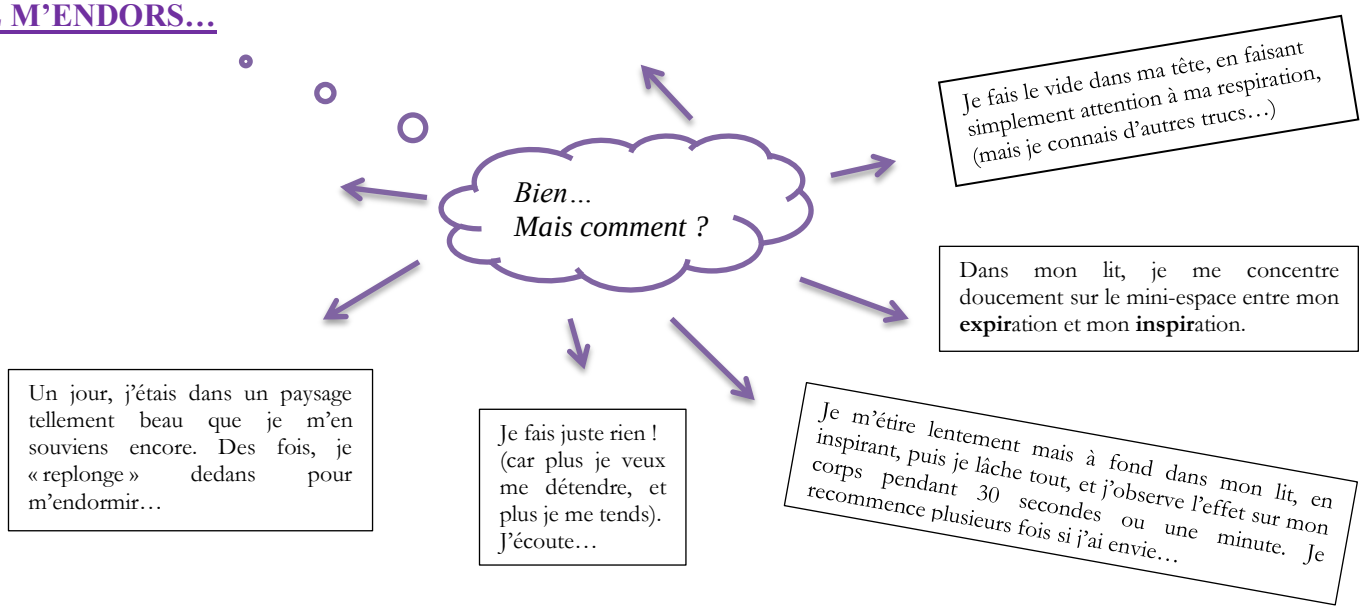
Comment dormons-nous ? I.Arnulf, D.Oudiette, Ed. Le Pommier 2008. (5€)
Le sommeil, c'est vital, Dr G.Pacaud, Ed Marabout 2008. (5,90€)
Insomnie, Dr P.Lemoine, Ed Larousse Guides Santé, 2006. (9,50€)
Le sommeil, Dr Luc Audouin, Ed Les Essentiels Milan, 2001. (4€)
Bien dormir enfin, M.F Muller, Ed. Jouvence, 1998. (4,90€)

(13 01 2012. Revu 14/10/2014)

Fabienne ANGER, infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie /CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

Abracada… Trac ? ...Tra-Tac !

JE M'ENDORS…



TRUCS… RECETTES… ASTUCES… CONSEILS…

De même que le mot ‘‘chien’’ ne mord pas… penser à la nourriture ne nourrit pas.
Ainsi, penser à être plus calme, vouloir être plus stable, plus concentré, (ou même plus heureux), ne suffit pas. Ce sont des *idées* intéressantes, qui nous guident, *mais qui ne font pas le travail*.
Mettre en acte nos idées est un moyen efficace pour **développer nos capacités**, (et même changer ce qui nous déplait). **Le truc qui marche, c'est le truc qu'on fait… et refait.** Ni pilote automatique, ni de prise de tête. Mais **répéter et affiner** tous les jours, ou plusieurs fois par semaine. C'est un effort tranquille et régulier, que nos progrès vont faire varier. Et les résultats vont peu à peu s'enrichir.
« Qui peut le plus, peut le moins ! » Avant d'atteindre de grands objectifs, **avancer sur des buts ‘‘petits’’**, mais qui nous intéressent ou qui nous sont utiles (*« small is beautiful and so useful ! »*) ; des buts réalisables et mesurables sur un temps donné.

Exemples de buts utiles pour la scolarité :
Respirer pour se relaxer.
Se relaxer dans la journée pour mieux dormir au coucher.
Dormir pour se souvenir, et mémoriser ce qu'on a appris dans la journée.
Se poser, se reposer, **faire des pauses… pour mieux faire attention, se concentrer**, et enregistrer ce qu'on doit savoir

Un truc à savoir… *Notre cerveau a une tendance naturelle au « pessimisme »*. Par exemple, il mémorise mieux nos échecs que nos réussites, la mauvaise réputation d'une personne plutôt que des informations positives sur elle ; dans nos relations, il faut 5 interactions positives pour compenser 1 interaction négative ; un visage craintif est plus vite perçu qu'un visage neutre ou content… C'est normal !
La vigilance est le programme par défaut de notre cerveau ! Dans l'évolution de l'espèce humaine, une dose d'**anxiété** c'est bon pour la **survie** : scanner l'environnement pour éviter les dangers, anticiper les risques, tirer les leçons des échecs…

Par prudence (vigilance ?!), il vaut donc mieux **prévenir les risques de surchauffe**… de l'anxiété, qui tourne en stress.
Heureusement, à côté de la pédale d'*accélération* (combat ou fuite devant le danger), le cerveau sait se servir de la pédale de *frein*. Ce ralentisseur de notre organisme, c'est le **Système Nerveux Parasympathique** (SNP) : c'est lui le grand patron du repos quotidien. C'est notre état de base. Il est toujours activé, même quand on dort : **c'est lui qui nous fait RESPIRER**. Et même digérer… Il conserve notre *énergie* et nos *réflexes* à un bon niveau, sans qu'on s'en aperçoive. Il nous donne calme corporel (pas de maladie) et clarté d'esprit (bonne humeur, ingéniosité…).
Mais il a aussi besoin de nos décisions. **Le SNP est au mieux de sa forme pendant les PAUSES… les VRAIES pauses**, avec juste assez de stimulations pour le cerveau, mais pas trop (la télé, les jeux vidéo, c'est trop !). Il suffit de décider de s'arrêter. Et qu'est-ce qui déclenche de ‘‘vraies’’ pauses ? Des pauses *physiques* pour le corps, ET *mentales* pour l'esprit et le « cœur » ??
Devinez. Essayez…

Fabienne Anger, Infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

Boite à outils… pour PAUSE-FLASH… et plus si affinité

L'art de se mettre en *hypovigilance* (relaxation, sommeil…) vis-à-vis de l'extérieur, *à des moments sécurisés et adaptés*, développe notre **attention**, notre **concentration**, et notre **mémoire**. D'où l'intérêt de se reposer à l'école ! Là-dessus, on peut lui faire confiance : elle va y mettre de la méthode… moins désordre que celle de roupiller pendant le cours de math.
Elle va procéder par une approche méthodique selon un principe sophrologique : *Toute action positive sur une ''partie'' de la personne, corps ou mental, a un effet bénéfique ''boule de neige'' sur l'être entier.*
C'est quoi l'être entier ? Trois domaines essentiels constituent la personnalité d'un humain : les **cognitions** (pensées, savoirs, croyances), le **comportement** (action du corps) et les **émotions** (humeurs, affectivité) ; c'est-à-dire en termes imagés :

« la tête », « le corps », « le cœur »…

Si on veut changer*(améliorer) quelque chose pour soi, on va donc progressivement rechercher un effet positif au niveau des **pensées** *(ex :on se dit ce qu'on va faire)*, du **comportement** *(on s'efforce de le faire)*.puis des **émotions** (*on accueille et on sélectionne*, on renforce le positif ; le négatif peut être là en arrière-plan, mais n'occupe pas toute la place, même s'il y a des rechutes, peu à peu on réduit son influence).
Apaiser ses émotions, c'est le travail d'une vie… au-delà de l'école.
A l'école, on cherchera d'abord à **développer l'attention**, SANS créer (trop) de tensions, par des *activations corporelles* douces (qui libèrent les tensions musculaires), et des *évocations mentales* neutres, ou positives.

L'attention en mode « pause » ??
Une expérience de base, ouvrant à la concentration et à la mémoire,
mais aussi à l'acceptation de soi,
à la capacité de sentir la vie en soi, et d'augmenter l'intensité du bien-être dans notre vie ordinaire.
Une minute, bien placée, peut suffire…
Dix minutes étalées peuvent revigorer.

MALLETTE-MINUTE :
1/ Les techniques spontanées que tout le monde connait : **bâiller, s'étirer, soupirer, marcher** (là, 30mn, c'est mieux)**…**
2/ Réflexes-Détente :

- **Allonger l'expiration** 3 ou 5 fois. Ex : après une inspiration de 3'', expirer 6'', puis faire une pause en respiration libre.
- **Fermer les yeux** (mise en route d'ondes cérébrales alpha, d'éveil calme), puis **écouter** silence et bruits.
- **Pause « diastole » :** regarder une belle chose pendant 30'' (se remplir de beau… et de vie). Et si on veut : inspirer lentement pour absorber, puis expirer pour diffuser dans tout le corps.
- **« Respir taï-chi » :** debout, bras le long du corps, les monter sur les côtés, en inspirant, paumes vers le ciel, épaules basses ; une fois les mains en haut, expirer, coudes pliés, en appuyant doucement les mains vers le bas.
- **« Attente = Détente »**, au lieu de s'énerver aux guichets, aux caisses… en profiter pour repérer et relâcher ses tensions. Respirer librement, ou souffler ses tensions vers le centre de la terre (à 5000°…).
- **« MEP »** = Mâchoires desserrées + Epaules basses + Poignets souples (« tiercé gagnant », selon Luc Audouin).
- **« PiGePoiEpMa »** = un MEP debout, qui part des pieds : Pieds ancrés au sol et orteils bien étalés + Genoux déverrouillés (ni fléchis devant, ni tendus derrière) + Poignets souples + Epaules Basses + Mâchoires desserrées… On ajoute un *léger* autograndissement (taille et tête élancées vers le ciel), et si on veut peaufiner on soigne son « assiette » (assise dans le petit bassin).
- **Respiration « ventrale » :** Je souffle, puis à mon rythme : Inspir = je gonfle le ventre comme un ballon, + Expir = je dégonfle. 4 ou 5 fois. Puis respiration ordinaire, pause mentale, j'observe juste ma respiration.
- **« Soufflet abdominal »** : Expiration forcée puis Inspiration forcée, rapides, juste une série de 10 fois. Puis pause, respiration libre, (soufflet abdo déconseillé si grossesse ou problème gynéco important).
- **« Soufflet thoracique »** : Lentement, épaules basses. Expir = je pose chaque mains sur l'épaule opposée, + Inspir = je descends les bras, coudes pliés sur les côtés et paumes vers le ciel, j'écarte les côtes basses. 3 ou 5 fois. Pause.

RELAXATION DYNAMIQUE : (dite « concentrative »)
Généralement, chaque exercice est fait *trois fois* (découverte/appropriation/transformation ou ''figure libre'').
En « *IRTER* » : Souffler, puis « Inspiration/Rétention/Tension (douce)/Expiration/Relâchement ». (Pas de rétention du souffle si mal de tête). La rétention *courte* du souffle (inférieure à 5 secondes) a une fonction de réduction du parasitage mental, elle n'est jamais obligatoire.
A l'école, on peut utiliser certains de ces exercices en *préparation mentale*. Comme des athlètes… après avoir fait les mouvements dans la réalité, on les refait dans sa tête, sans bouger, corps relaxé.

Liste non exhaustive, et non détaillée :

Tra-Tac (pour se recentrer) ; **Chauffage corporel** (liaison abdo-thorax qui ''vide'' la tête) ; **Tête-Cou** (''Non, Oui, Escargot, X…'' stimule intellect, régule thyroïde, augmente le ressenti mais peut soulager un mal de tête si respiration ordinaire) ; **Pompage** (réduire tensions des épaules) ; **Karaté** (expulsion-libération) ; **Prana** (proche « Respir taï-chi », harmonisation/symétrie) ; **Hémicorps** (équilibre, latéralisation, relaxation différentielle) ; **Rotation axiale** (intégration verticalité) ; **Pantin** (sauf si mal au dos ! alors remplacer par flexion alternée des genoux) ou **Mini-Crise** (récupération après une série d'exercices/répartition des énergies). Les deux en respiration libre.

*[« Changer » : Adapté de Christophe André, p 285, in : Et n'oublie pas d'être heureux. Ed. O. Jacob 2014].

Fabienne Anger, Infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

A QUOI ÇA SERT ? … « J'ai pas la motive… »

« Ruminer » des émotions positives ?!...
Si on le laisse faire, notre cerveau sait très bien mouliner des idées *négatives*…
Mais avec de l'entraînement, on apprend à moins « mentaliser », et à davantage « savourer » des ressentis positifs. En faisant une pause quand ils arrivent tout seuls, les « respirer », les accompagner (en être *vraiment* conscient), leur faire de la place ; et les faire revenir par la pensée (en imagerie mentale) avant de s'endormir… Ce n'est pas infaillible, mais c'est efficace :

Chaque soir, au moins durant 3 semaines : se rappeler 3 (petits) bons moments du jour, « les évoquer, les visualiser, les ressentir à nouveau, *dans le corps tout entier et pas seulement dans la tête* ». [cf. Ch. André p342, in : Et n'oublie pas d'être heureux, 2014].

Et savoir argumenter avec son esprit critique et râleur… qui n'aime pas la simplicité, ni les « trucs »…
Solution « simple » ?... ou action régulière exigeante ?

SERVICE « RELAXATION »

Pour le **Corps** :
Evacuer des tensions musculaires inutiles
Développer sa respiration
Faire juste les gestes justes (sans effort inutile)
Découvrir des sensations nouvelles
Mieux profiter d'un bien-être présent…
Favoriser les échanges entre neurones (etc.)

Pour le « **Cœur** » :
Mieux gérer ses émotions :
(anxiété, colère, « ruminations »…)
Prendre du recul, voir plus large…
Renforcer le neutre et le positif
Oser communiquer
Pratiquer l'humour… (etc.)

Pour la « **Tête** » :
Apaiser le flot des pensées (le "mental")
Clarifier ses pensées et mieux décider
Mieux utiliser ses idées (choisir) et les expérimenter
Critiquer de façon posée et constructive (être créatif)…
Consolider un apprentissage (laisser du temps aux neurones pour se connecter, se prolonger…) (etc.)

Pour l' « **Ame** » :
Savourer le sens de sa vie
Vivre en harmonie avec ses valeurs et participer à la marche du monde de façon bénéfique
Elargir sa conscience…(etc.)

SERVICE « SOMMEIL » = complément indissociable de L'EVEIL !

Pour le **Corps** :
Repos compensatoire et réduction de la fatigue
Disposer de sensations adaptées : acuité visuelle efficace, équilibre, fréquence cardio-respiratoire
Restauration de la peau, des cernes (« rester beau ») et renforcement de l'immunité
Maturation du système nerveux (++ chez enfants et ados)
Régulation du poids et du système digestif (obésité, diabète)
Réaction rapide si imprévu ou danger
Sensibilité à la douleur moins aiguë (etc.)

Pour le « **Cœur** » :
Favoriser une humeur égale (non irritable)
Apprivoiser des émotions pendant les rêves (extincteurs de peurs…)
Réduire le stress (canaliser/évacuer le trop plein)
Associations illogiques facilitant des trouvailles (créativité) (etc.)

Pour la « **Tête** » :
Pouvoir fixer longtemps son attention sans distraction (concentration)
Améliorer ses capacités d'apprentissage et ses performances cognitives (math, lecture, écrit)
Réactiver sa mémoire et consolider de nouveaux souvenirs (surtout si accompagnés d'émotion)
Trouver des solutions à des problèmes logiques/rationnels (etc.)

Pour l' « **Ame** » :
Favorise parfois des rêves porteurs de visions singulières ou collectives, des intuitions avec ouverture sur une dimension cosmique… (etc.)

L'attention en mode ''pause'' = ''en veille''… pour le « disque dur » du cerveau

En fait on l'a compris, le cerveau bosse tout le temps, même quand on se repose. Yaka le laisser faire !
Quand on est éveillé, il trie, il code (sens/idée, image, mot/nom, sensation). Quand on dort, il range, il ressort ses étiquettes et ses fiches pour les faire durer dans le disque dur de ses mémoires. Mais il patine si on surcharge (c'est pourquoi il ne faut pas apprendre par cœur ce document, c'est juste un ''memento'' d'appoint). Le cerveau a besoin de pauses pour travailler… Conclusion :

Pour **apprendre**/mémoriser → « faut se concentrer »
Pour se concentrer→ « faut faire attention »
Pour faire attention → « faut (savoir) **se relaxer** »… et s'organiser.

S'organiser et répéter facilite des connexions stables entre neurones : après on sait ! Surtout pour les gestes (ex : faire du vélo, de la musique, assembler des pièces, jouer au foot, se relaxer…) qu'on n'oublie pas ; mais les automatismes sont moins efficaces si on arrête de pratiquer, et la qualité décline. Et pour les leçons, les connaissances ? Si on arrête de répéter ou de réviser… on oublie !

Fabienne Anger, Infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

« Test du commandant de bord »

BUT :
- Connecter physique et mental (corps + esprit/"cœur") ; [être conscient de soi « ici et maintenant »].
- Accueil des sensations telles qu'elles se présentent ; [vigilance "interne", hypovigilance "externe"].

MOYEN :
- Attention volontaire/concentration « zone par zone » corporelle.
- « IRTER » = Inspir-Rétention-Tension-Expir-Relâchement. (Rétention ≤5", facultative, si désagrément ou mal de tête).
- Pauses régulières, en respiration ordinaire, suivies d'une pause finale dite de "totalisation".

METAPHORE (ici image, historiette pour guider la mémoire...) :
- CORPS = vaisseau spatial… véhicule…
- ESPRIT = commandant de bord/pilote qui décide, qui sélectionne… (Mental à la fois rationnel et émotionnel).
- CONSCIENCE = caméra enregistreuse/radar ou antenne… ou faisceau lumineux (d'une torche dont le cercle s'élargit ou diminue selon l'attention choisie : ouverte ou focalisée).
- TEST = vérification des circuits… !... Et attention dirigée sur les sensations successives et/ou globales.

PROTOCOLE :
Prévu debout, mais adaptable assis ou allongé. *« Le protocole est fait pour l'Humain, pas l'Humain pour le protocole… ».* Durée environ 10 minutes, ou plus si souhaité. Les activations corporelles sont ici des contractions musculaires toujours douces ; (généralement on accentue les contractions seulement si on souhaite évacuer des tensions, avec notamment des expir prolongées ensuite). Ici il s'agit d'une "lecture du corps", qu'on appelle parfois "balayage corporel", ou "scan corporel"… Il y a une infinité de variations sur ce thème, généralement immobiles ; la durée pouvant aller jusqu'à 45mn (formation à la "pleine conscience").

DEROULEMENT

Debout. Yeux ouverts
- Prendre conscience de son environnement, puis de sa respiration.
- Posture verticale :
  Repérage : **Pi**eds-**Ge**noux-**Poi**gnets-**Ep**aules-**Mâ**choires… + *Léger* autograndissement (souple) + Assise dans l' « assiette » du petit bassin (périnée). Soit : « *Pieds sur terre et tête dans les étoiles* ». Tonicité fluide ≠ affaissement. [Si début assis = IRTER en avant du siège, non adossé. Et s'adosser pour la dernière pause de totalisation.].

Debout. Yeux fermés.
Stimulation douce, « étage par étage », sur rétention poumons pleins (sauf au niveau de l'abdomen : rétention sur expir légèrement forcée). Sur une même zone, IRTER en deux fois avec courte pause entre chaque action (ex : une respiration) ; et pause un peu plus longue entre chaque zone.
1. **Tête** : (2x non identiques) d'abord visage ("fripé"), puis cou (bouche en X). Pause (8-10" par ex.).
2. **Epaules+Bras** : (2x) Remontés vers les oreilles, puis étirés vers le bas. Pause.
3. **Dos** : (2x identiques) Omoplates rapprochées, bras ballants. Pause.
4. **Thorax** : (2x non identiques) Bras resserrés sur épaules (touchées par paumes), puis bras ballants, poignets/avant-bras croisés devant. Pause.
5. **Abdomen+périnée** : Expiration un peu forcée, contraction tenue (qui vide les poumons). Pause.
6. **Fessiers +/- périnée** : Contraction douce (difficile de différencier musculation fessiers-périnée !). Pause.
7. **Cuisses+Jambes** : (2x non identiques), Tension vers l'intérieur (adducteurs), puis à l'extérieur "sur les côtés" (abducteurs), pieds bien ancrés au sol. Pause.
8. **Pieds** : (2x non identiques) Recroquevillés, puis écartés/soulevés. Pause.

PAUSE. (Observation plus générale, 10-20 secondes) :
Rassemblement des perceptions = "globalisation" des sensations sur le corps entier.
- Des pieds au bassin.
- Du bassin jusqu'aux épaules.
- Des mains jusqu'au cou + sommet de la tête.

Assis. Yeux fermés. PAUSE d'intégration des perceptions, "Totalisation". Repos. (30" à 1mn).

Reprise. Progressivement, **vers la vigilance de veille**, yeux encore fermés.
1/ *Mentalement* resituer son environnement. **2/** Activer *bouche, mains*, pieds. **3/** *Inspirer profondément* trois fois, expirer vite et fort. **4/** *S'étirer, bâiller*, se tapoter…. **5/** Ouvrir les yeux.

Fabienne Anger, Infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 77 28 15
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20

« RelaxSom »

Règle de fonctionnement du groupe

On a le droit de ne pas aimer la relaxation. Il y en a même que ça énerve !
Donc la relaxation n'est pas obligatoire.
D'ailleurs imposer (ou s'imposer) de se relaxer, c'est un excellent procédé pour créer des tensions.

La relaxation n'est pas un BUT. Sauf si on ne sait pas comment faire, et qu'on a envie d'apprendre.
Une fois qu'on sait, qu'on a trouvé des trucs qu'on aime ou qui marchent bien pour nous, la relaxation devient un MOYEN.
Un moyen pour s'amuser à découvrir de nouvelles sensations… entre la veille et le sommeil, et de se raconter des histoires, de se faire des films en 3D, de laisser surgir des images qu'on n'a même pas prévues. Attention, la relaxation juste avant de dormir, ça peut réveiller.
Mais c'est aussi, une préparation mentale et physique, un moyen sérieux … pour favoriser l'atteinte d'objectifs très sérieux. Exemple : être anxieux juste ce qu'il faut, sans plus, pour réussir un examen qu'on a normalement préparé.

But ou moyen, la relaxation n'est pas obligatoire à l'école, mais le contrôle de soi, si !
Et l'attention ou la concentration sont vivement conseillées en classe.
Si on ne veut pas se relaxer, on aura juste à se concentrer sur une posture digne et discrète. La politesse est un excellent entraînement à la concentration.

RESPECT

Je ne me moque pas. Je n'insulte pas. J'écoute sans interrompre. Je lève la main pour parler.

RESPECT ET DISCRETION

Il est interdit d'épier les autres. J'accepte mes camarades avec bienveillance, ou neutralité, surtout s'ils sont concentrés sur un travail de relaxation.
Si je ne souhaite pas participer à un exercice corporel (étirement, respiration profonde, relaxation assise…), alors *pendant la durée de l'exercice* :

- je me tiens silencieusement, correctement et calmement (dos à la chaise, sans gigoter)
- mes yeux sont orientés vers ma table, vers un point sur le mur ou le sol, (je ne regarde pas les autres pour surveiller ce qu'ils font).

L'exercice terminé, j'ai le droit de participer comme les autres aux discussions.

ESPRIT CRITIQUE ET CONSTRUCTIF

J'ai le droit de juger les idées et les comportements, MAIS pas les gens.
Je propose d'autres idées, ou je peux faire découvrir d'autres manières de faire à mes camarades.

REVISION DU SAVOIR

Je suis propriétaire du dossier « RelaxSom » (résumé des sujets abordés).
Je dois l'apporter en HVC (Heure de Vie de Classe) pour des relectures possibles.
Je dois aussi le montrer à mes parents, ou aux adultes qui s'occupent de moi, et en discuter avec eux.

(Rappeler la règle en début de séance, et l'afficher si nécessaire).

Fabienne ANGER, infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 72 14 07

Tournoi coopératif

« Vigile sur le sommeil »

Règles

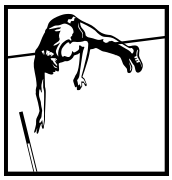
1/ Avoir lu, chez soi, avec sa famille, le Carnet de Bord « RelaxSom ».
Particulièrement le dossier : "*Sommeil plus* + … *Sommeil moins* – "

2/ Au collège, séparer la classe en deux groupes, pour répondre *successivement* aux questions portant sur le sommeil. Objectif : que *la classe* obtienne le maximum de réponses correctes, donc le maximum de points.

3/ Comptage des points :

Si la réponse est obtenue après une lecture du texte en classe = +1 point.
Si la réponse est obtenue de mémoire SANS regarder le texte et argumentée = +4 points.
Si un des deux groupes gagne plus vite que l'autre, et donne à l'autre groupe qui ne sait pas, la réponse et les arguments corrects =+6 points.
Si la réponse est obtenue avec une explication supplémentaire (vérifiable, donc citer ses sources ; les parents peuvent être sollicités dans la recherche !), ou comporte toute information pratique qui n'est pas dans le Carnet de Bord = +8 points.
Si le groupe (aidé à la maison par des parents) est capable de construire une question *nouvelle* et sa réponse (toujours citer ses sources), sur le sommeil ou sur la relaxation = +10 points.

Pénalités :
Si un des deux groupes fait semblant de ne pas savoir = - 10 points.
Si une réponse s'avère invérifiable, ou confuse = - 10 points.



Questions possibles

1/ Quels sont les signes du sommeil ? Citer le maximum de signes.
2/ La somnolence et les signes d'endormissement, c'est la même chose. Oui ou non ?
3/ Notre cerveau a une activité électrique. Oui ou non ? Préciser.
4/ A partir du moment où l'on n'est plus un bébé, le sommeil se compose de deux formes : le sommeil lent et le sommeil paradoxal, c'est quoi la/les différence/s ?
5/ Le sommeil lent se manifeste lui aussi de deux manières principales (qui vont du moins vers le plus), quelles sont-elles ?
6/ C'est pendant le sommeil lent qu'on peut être somnambule. Oui ou non ? Lequel ? (dit en classe, pas dans le carnet de bord !)
7/ C'est pendant le sommeil lent profond (SLP) que l'hormone de croissance est sécrétée par le cerveau. A quoi sert-elle ?
8/ La lumière aide le cerveau à s'endormir. Oui ou non. Argumenter.
9/ Le sport après 18h peut retarder l'endormissement. Mais la marche ça va. Pourquoi ?
10/ Quels glucides sont bons le soir au dîner ?
11/ Le bruit favorise un sommeil de bonne qualité. Oui/Non. Argumenter.
12/ Se lever à heures régulières même si on s'est couché plus tard, c'est important, pourquoi ?
13/ Faire la sieste est un bon remède pour les grands insomniaques. Oui/non. Préciser.
14/ Une bonne sieste c'est du sommeil lent profond. Oui/Non. Argumenter.
15/ Fermer les yeux, même sans dormir, est une bonne pause pour le cerveau. Comment ?

Fabienne ANGER, infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 72 14 07

Sommeil :

(disponible au CDI)

- RENARD, Hélène. Que veulent dire vos rêves. De la Martinière Jeunesse, 01-02-2007
- 10 heures de sommeil, à quoi ça sert ? : Wapiti (N° 226). Wapiti, 01-01-2006, 226, p.32-35
- Laffens-Gentieux, Isabelle/Arsène, Jean-Pierre. Mais pourquoi je suis à plat ? : Géo Ado (N° 047). Géo Ado, 01-11-2006, 047, p.26-30.
- Blanchart, Jérôme/Kerchove, Laetitia de. La science des rêves : Science & vie junior (N° 214). Science & vie junior, 01-07-2007, 214, p 44-45
- Verbaere, Isabelle. Sommeil : quel dormeur êtes vous ? : Phosphore (N°320). Phosphore, 01-02-2008, 320, p 58-61
- Lafaille, Marie-Elisabeth. Je n'arrive pas à m'endormir : Le monde des ados (N° 182). Le monde des ados, 05-03-2008, 182, p 38-39
- Mamane, Betty. Mous les Ados ? Non, décalés ! : Science & vie junior (N° 226). Science & vie junior, 01-07-2008, 226, p 40-43
- Quéré, Emmanuelle. Dormir, à quoi ça sert ? : Le monde des ados (N° 194). Le monde des ados, 01-10-2008, 194, P 11-18
- Fernandez, Christophe. Ne rate pas le bus du sommeil ! : Okapi (N° 857). Okapi, 01-11-2008, 857, p 18-19
- Lafaille, Marie-Elisabeth. Je n'arrive plus à dormir : Le monde des ados (N° 227). Le monde des ados, 17-03-2010, 227, p 38-39
- Fernandez, Christophe. La mécanique des rêves : Okapi (N° 894). Okapi, 15-06-2010, 894, p 40-41
- Gillot, Marion. Stressé, moi ? Jamais ! : Le monde des ados (N° 237). Le monde des ados, 15-09-2010, 237, p 44
- Enguix, Mélody/Redon-Clauzard, Sylvie. Imagerie cérébrale fonctionnelle. Cellules nerveuses. Sommeil. Mémoires : Sciences & vie junior. Hors série (N° 085). Science & vie junior. Hors série, 01-12-2010, 085, p 40-43
- Saulière, Delphine. Comment surmonter le stress ? : Okapi (N° 920). Okapi, 15-09-2011, 920, p 40-41

http://0410792n.esidoc.fr (site du CDI du collège).
Citations : 16 janvier 2012

Relaxation… et autres thèmes :

La relaxation pour les nuls. Shamash Alidina, Céline Touati. Ed. First, 2014.
Zen! La méditation pour les nuls. Stephan Bodian. Ed. First, 2005.
35 plages de sophrologie. Thierry Loussouarn. Ed Dangles, 2007.
Découvrir la sophrologie. Pascal Gautier. InterEditions, 2011.
La force des émotions. Ch. André, F. Lelord. Ed O. Jacob, 2001.
N'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive. Ch. André. Ed O. Jacob, 2014.
Améliorer sa mémoire pour les nuls. John B. Arden, Ph. D. Ed First, 2011.
Une mémoire d'éléphant ? Alain Lieury. Ed Dunod, 2011.
Les clés de la mémoire. Sciences Humaines, N°264, nov. 2014.
Dans le dédale de la mémoire. L'essentiel-Cerveau et psycho, mai-juil 2011.
Contre la baisse de l'attention. Le Monde l'Education. N°354 janvier 2007. Etc.

Le dossier RelaxSom est copyleft.
Reproduction autorisée, avec mention de son auteur et site du collège :
http://clg-robert-lasneau-vendome.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/

Fabienne ANGER, infirmière scolaire, praticienne certifiée en sophrologie / CEAS-FEPS
Collège R.Lasneau, 60 rue Dumont d'Urville, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 23 64 22 / 20
Centre Médico-Scolaire, 17 rue Sanitas, 41100 Vendôme. Tel : 02 54 72 14 07